

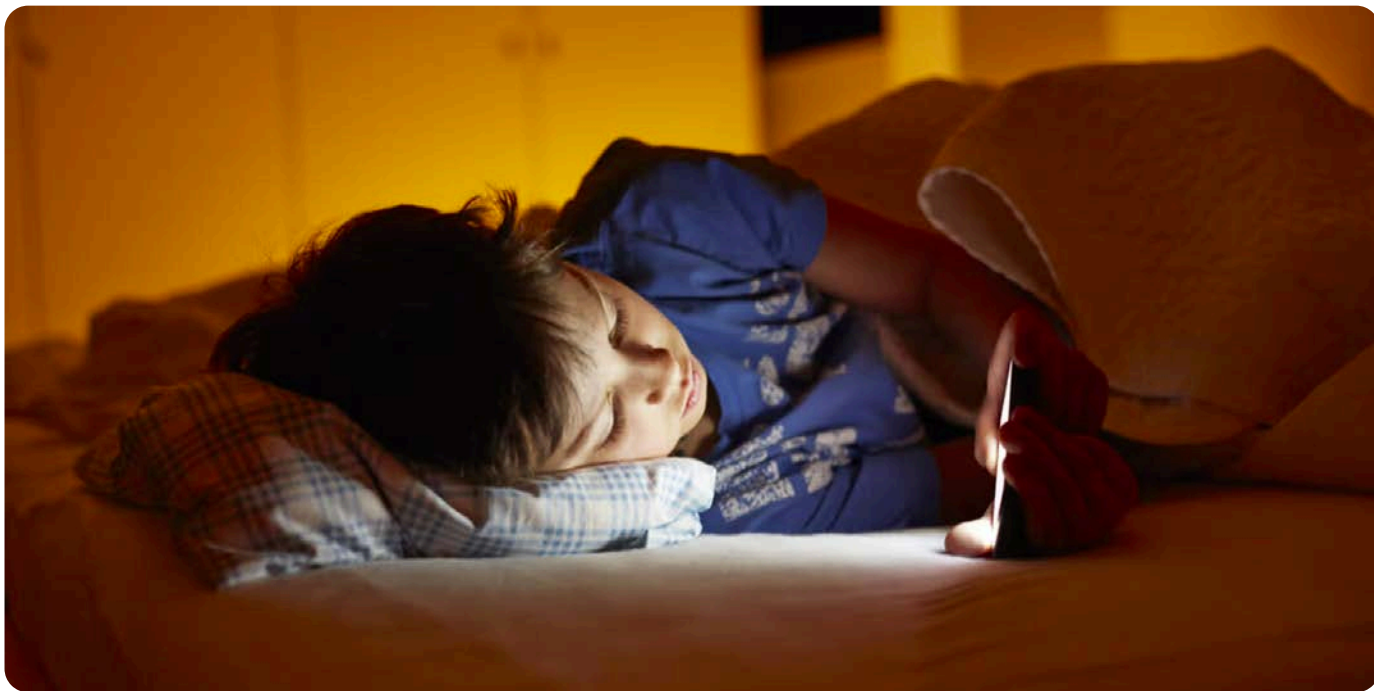
# Handyverbot am Abend verbessert die Schulnoten

SDA  
KEYSTONE  
NEWS

Keystone-SDA

Genève, 01.10.2025 - 11:36

Eine neue Studie der Universität Genf zeigt: Ein abendliches Handyverbot bei Jugendlichen verlängert den Schlaf und verbessert die Schulnoten.



Ein Handyverbot am Abend soll die Schulnoten verbessern. (Symbolbild) - keystone

## Das Wichtigste in Kürze

- Wer abends nicht am Handy ist, schläft länger und schreibt in der Schule bessere Noten.
- Das zeigt eine Studie der Universität Genf.
- Die Eltern würden dabei eine Schlüsselrolle spielen.

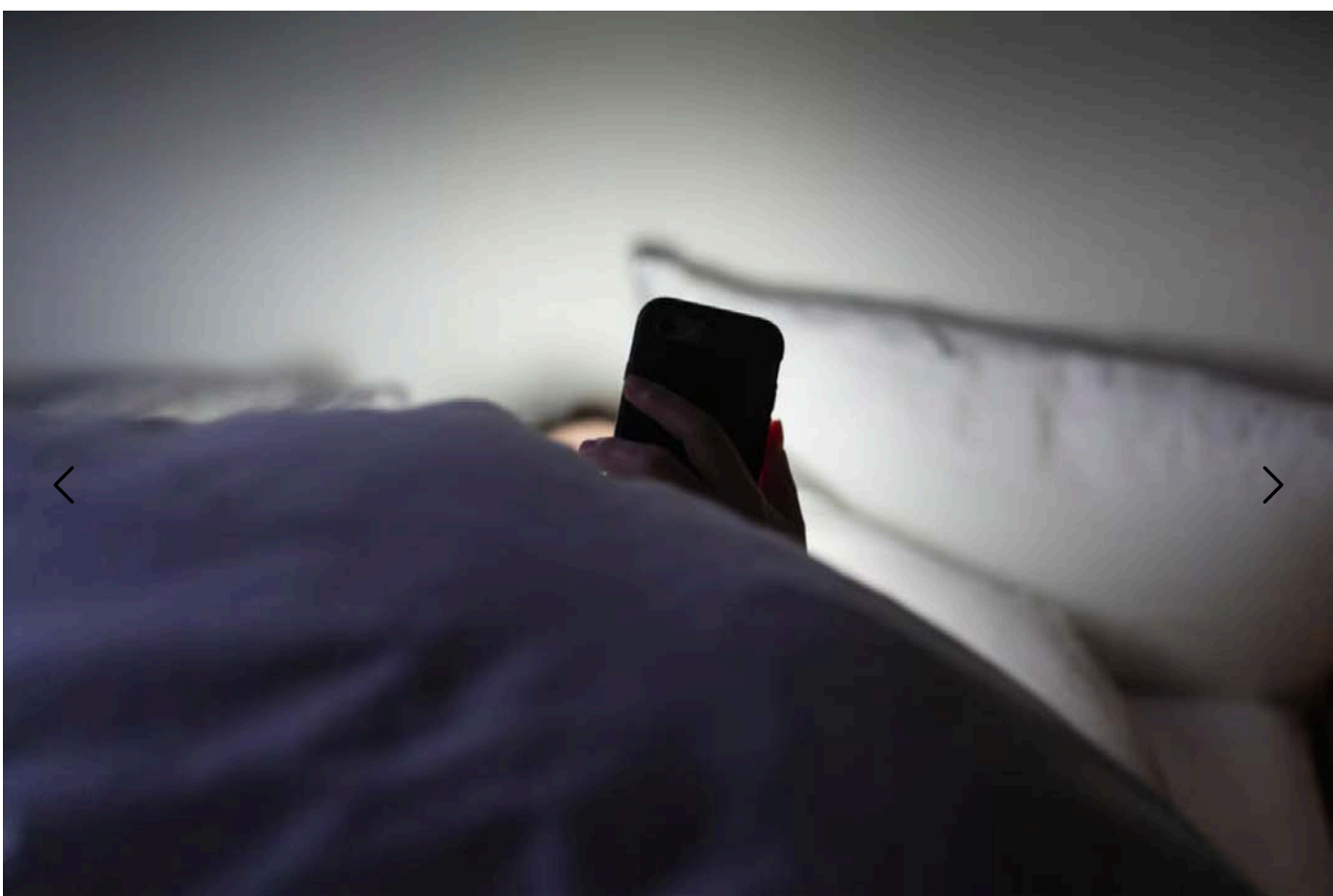
Strenge Smartphone-Regeln zahlen sich aus: Wenn Jugendliche ihr Smartphone abends nicht benutzen dürfen, schlafen sie im Schnitt 40 Minuten länger. Und sie schneiden in der Schule besser ab. Das zeigt eine neue Studie der Universität Genf.

«Eltern spielen daher eine Schlüsselrolle. Ihr Engagement beeinflusst direkt die Gesundheit und den Erfolg ihrer Kinder.» So wurde Studienerstautor Kevin Mammeri in einer Mitteilung der Universität Genf vom Mittwoch zitiert.

# Über 30 Schülerinnen und Schüler wurden untersucht

Für die Studie haben die Forschende Antworten von über 300 Schülerinnen und Schüler untersucht. Diese waren im Alter zwischen 13 und 15 Jahren.

Die Studie wurde im Fachblatt «Discover Public Health» veröffentlicht. Die Jugendlichen füllten einen Fragebogen zu ihren Schlafgewohnheiten und den Regeln ihrer Eltern bezüglich Bildschirmnutzung aus.



Wer abends weniger am Handy ist, schläft länger, - keystone

Die Ergebnisse zeigen: Schülerinnen und Schüler, die den strengsten Regeln unterliegen, schlafen deutlich länger. Im Durchschnitt beträgt der Schlafgewinn 40 Minuten pro Nacht. So beispielsweise keine Handys im Schlafzimmer und keine Handynutzung am Abend.

«Das ist beträchtlich, wenn man bedenkt, dass diese Altersgruppe rund 9 Stunden [Schlaf](#) benötigt. Oft aber nur 7 bis 8 bekommt. Jede Woche entspricht dieser Gewinn von 40 Minuten fast einer zusätzlichen Nacht [Schlaf](#)», betonte Studienleiterin Virginie Sterpenich in der Mitteilung.

## Jugendliche mit strengen Regeln schneiden besser ab

Das bestätigte ein weiteres Resultat der [Studie](#): Schülerinnen und Schüler mit strengen Regeln schnitten im Durchschnitt besser ab in der Schule als jene ohne strenge Handynutzungs-Regeln.

Andere Einschränkungen zeigten der Studie zufolge keinen signifikanten Einfluss auf die Schlafdauer. Wie etwa die Begrenzung der täglichen Bildschirmzeit oder eine festgelegte Zeit, zu der das Gerät nicht mehr gebraucht werden sollte.

«Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Einführung einer Regel, die das physische Entfernen von elektronischen Bildschirmgeräten aus dem Schlafzimmer vorschreibt, mit einer längeren Schlafdauer verbunden ist.» Dies schrieben die Forscherinnen und Forscher in der Studie.